



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

พฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิก The One Fitness นนทบุรี

Exercise behavior of members of The One Fitness Nonthaburi

โดย

1. นาย พิทักษ์ อ่อนสำโรง รหัสนักศึกษา 5940211229
2. นาย อภิรักษ์ คุ่มพระพาย รหัสนักศึกษา 5940211240
3. นาย อัครเดช เวกสันเทียะ รหัสนักศึกษา 5940211242

หลักสูตร วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย

คณะ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

หัวข้อวิจัย	พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของสมาชิก The One Fitness นนทบุรี
คณะผู้จัดทำ	นาย พิทักษ์ อ่อนสำโรง , นาย อภิรักษ์ คุ่มพระพาย , นาย อัครเดช เวกสันเทียะ
หน่วยงาน	มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ ดร. ปรีติวัฒน์ วรรณบุษปวิช
ปีการศึกษา	2562

บทคัดย่อ

การศึกษาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของสมาชิก The One Fitness นนทบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกภายใน The One Fitness นนทบุรี วิธีดำเนินงานวิจัยใช้แบบประเมินเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างได้แก่ สมาชิก The One Fitness นนทบุรี จำนวน 50 คน จากการศึกษาพบว่าสมาชิก The One Fitness นนทบุรี ส่วนใหญ่ชอบออกกำลังกายในสวนสาธารณะคิดเป็นร้อยละ 56 มีความต้องการแรงจูงใจในการออกกำลังกายในแต่ละครั้งคิดเป็นร้อยละ 52 เลือกชนิดกีฬาในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเองคิดเป็นร้อยละ 51 เลือกออกกำลังกายเพราะต้องการคลายเครียดคิดเป็นร้อยละ 49 ใช้เวลาในการออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีต่อครั้งคิดเป็นร้อยละ 48 และนักศึกษาสามารถออกกำลังกายได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องมีเทรนเนอร์ร้อยละ 39 ตามลำดับ

การศึกษาในครั้งนี้ทำให้ทราบถึงพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของสมาชิก The One Fitness นนทบุรี ซึ่งข้อมูลสามารถนำมาอ้างอิงการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา เช่น การปรับปรุงสถานที่การออกกำลังกายเพื่อให้นักศึกษาได้รับประโยชน์มากยิ่งขึ้น

คำสำคัญ : พฤติกรรมการออกกำลังกาย , สมาชิก The One Fitness นนทบุรี

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความเอื้อเฟื้อเพื่อข้อมูลที่เป็นประโยชน์และความร่วมมือของหลายๆท่าน ซึ่งให้การสนับสนุนคณะผู้วิจัยตั้งแต่เริ่มต้นงานวิจัยจนเสร็จสมบูรณ์

ขอขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.ปรีดีวัฒน์ วรรณบุษปวิช อาจารย์ประจำสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา อาจารย์ที่ปรึกษา ที่สละเวลาให้คำแนะนำและความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับแนวทางการวิจัย การปรับปรุงงานวิจัยและการเสนองานวิจัย รวมทั้งคอยชี้แนะทำให้คณะผู้วิจัยได้รับข้อมูลที่ครบถ้วนและสามารถนำมาใช้วิเคราะห์สรุปข้อมูลได้อย่างราบรื่น ตลอดจนอาจารย์สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ที่ให้คำแนะนำในการแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ เพื่อให้งานวิจัยนี้มีความถูกต้องสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณ สมาชิก The One Fitness นนทบุรี ทุกท่านรวมถึงผู้ที่เกี่ยวข้องทุกท่านที่ไม่ได้กล่าวนามไว้ในที่นี้ที่กรุณาสละเวลาเอื้อเฟื้อข้อมูลและให้ความร่วมมือในด้านต่างๆ ทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จ

คณะผู้วิจัย

1. นายพิทักษ์ อ่อนสำโรง
2. นายอภิรักษ์ คุ่มพระพาย
3. นายอัครเดช เวกสันเทียะ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
สารบัญ	ค
สารบัญตาราง	
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญ	1
วัตถุประสงค์	2
ขอบเขตการวิจัย	2
วิธีดำเนินการวิจัย	2
คำสำคัญของการวิจัย	2
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	2
บทที่ 2 เอกสารที่เกี่ยวข้อง	4
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย	4
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
งานวิจัยต่างประเทศ	13
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	15
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	15
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	15
การเก็บรวบรวมข้อมูล	16
การวิเคราะห์ข้อมูล	16
บทที่ 4 ผลการวิจัย	17
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	17
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ	20
สรุปผลการวิจัย	20
ข้อเสนอแนะ	20
เอกสารอ้างอิง	21
ภาคผนวก	23

ภาคผนวก ก แบบสอบถาม	24
ภาคผนวก ข รูปภาพพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของ สมาชิก The One Fitness นนทบุรี Body Combat	28
ภาคผนวก ค ประวัติย่อของผู้วิจัย	34